Menu 4 Stagioni

MENU CON CRÊPES (PRIMAVERA)

- SPREMUTA DI ARANCIA O POMPELMO
- CRÊPES DI FARINA DI CECI CON PROSCIUTTO
- POMODORINI
- FRITTATA DI RISO E MANDORLE





Ingredienti

Crêpes di farina di ceci con prosciutto
2 uova
150 g di farina di ceci
latte qb
prosciutto

Frittata di riso e mandorle
due pugni di riso integrale lessato (130 g circa)
2 uova
due manciate di mandorle con la buccia (circa 80 g)
1 cucchiaio di miele
scorza di limone, vaniglia e uvetta

Preparazione

Crêpes di farina di ceci — *Difficoltà* ●● *Tempo* ●

In una ciotola rompo l'uovo intero e con una frusta inizio a lavorarlo con un po' di farina di ceci sino ad avere una sorta di impasto non troppo solido, poi inizio ad aggiungere, sempre mescolando con la frusta, il latte, ottenendo una pastella semiliquida.
A questo punto metto una padella antiaderente sul fuoco e la faccio scaldare, poi verso un mestolino di pastella e, ruotando la pentola, cerco di farla aderire bene al fondo.
Appena inizia a solidificarsi, dopo averla rimessa sul fuoco, la stacco delicatamente con una palettina e la giro, infine la scodello in un piatto, pronta per essere farcita con il prosciutto.

Frittata di riso — *Difficoltà* ● *Tempo* ●●

In una ciotola rompo le uova intere, aggiungo un cucchiaio di miele e amalgamo il composto.
Prendo le mandorle e le sminuzzo aiutandomi con un mixer, dopo di che le unisco alle uova con il riso e la scorza di limone grattata. Aggiungo, come tocco finale, un pizzico di vaniglia e l'uvetta.
Riscaldo bene una padella antiaderente di 20 cm di diametro, vi rovescio il composto e inizio la cottura coprendo con un coperchio e abbassando il fuoco.
Dopo qualche minuto, aiutandomi con un piatto, capovolgo la frittata e la faccio scivolare nuovamente per terminare la cottura sull'altro lato.





Infiammazione da cibo

Crêpes di farina di ceci

Lieviti: le crêpes sono una proposta ideale per voi, ma ricordate di consumare subito tutto l'impasto: se, infatti, doveste tenerlo in frigorifero, subirebbe una sorta di lievitazione naturale che per voi non andrebbe bene.

Latticini: sostitute il latte vaccino con il latte di soia o di riso.

Nichel: utilizzate solo latte di soia come sostitutivo

Frittata di riso e mandorle

Lieviti: sostituite il miele con lo zucchero di canna integrale.

Nichel: vietato oliare la padella.

Se usate un latte vegetale, controllate che non sia addizionato con qualche tipo di olio.

Sostituite la frutta secca l'uvetta con castagne cotte sminuzzate o albicocche fresche a pezzi a seconda della stagione.

Nel menu, sostituite i pomodori in accompagnamento alle crêpes con i broccoli o le zucchine grigliate.

Pomodorini

Nichel: sostituite con broccoli o zucchine grigliate.

Qualche consiglio in più

Se preferite, concedetevi in alternativa una **crêpe dolce con la marmellata** senza zucchero, ma non dimenticate mai di cominciare la giornata con un pasto costituito almeno per ⅓ da proteine.

Si possono usare anche altre farine, come quella di castagne o di miglio.

Le crêpes possono essere preparate alla sera, così la mattina vi basterà scaldarle velocemente in un padellino o nel forno a microonde e poi farcirle a piacere.

Se siete single, dimezzate le dosi; gli avanzi, comunque, sono buoni anche il giorno dopo.

Potrebbe essere necessario girare la **frittata di riso** più di una volta; controllate con una paletta che sia bella compatta, altrimenti ripetete i passaggi iniziali della procedura di capovolgimento.

La pentola deve essere ben calda se non potete usare l'olio.

La frittata di riso può diventare anche salata, se al riso e alle uova aggiungete 50 g di speck tagliato a dadini e una manciata di formaggio parmigiano, ma solo se non avete problemi di sensibilità ai lieviti o ai latticini. In questo caso il formaggio è da escludere.